

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

Üzem: 0017
1135 Bp., Reitter Ferenc utca 84.
Telefon: 329-84-11 Fax: 350-86-73

2023.06.12. - 2023.06.18.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.12	Kedd 06.13	Szerda 06.14	Csütörtök 06.15	Péntek 06.16
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1005.27 kJ; energia 240.481 kcal; fehérje 8.235 g; szénhidrát 40.122 g; zsír 5.029 g; telített zsírsav 2.122 g; élelmi rost 4.009 g; só 1.188 g; koleszterin 7.938 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom energia 1049.05 kJ; energia 250.967 kcal; fehérje 6.766 g; szénhidrát 42.225 g; zsír 5.906 g; telített zsírsav 3.645 g; élelmi rost 3.524 g; só 1.453 g; koleszterin 19.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) energia 1168.17 kJ; energia 279.406 kcal; fehérje 13.36 g; szénhidrát 42.612 g; zsír 6.028 g; telített zsírsav 3.339 g; élelmi rost 1.423 g; só 1.137 g; koleszterin 19.9 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Citromos tea (1;12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Jégcsapretek energia 988.26 kJ; energia 236.316 kcal; fehérje 9.243 g; szénhidrát 41.958 g; zsír 3.215 g; telített zsírsav 0.781 g; élelmi rost 2.82 g; só 1.537 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 9.836 g;	
tízórai / AA					Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1398.2 kJ; energia 334.404 kcal; fehérje 14.76 g; szénhidrát 49.68 g; zsír 8.33 g; telített zsírsav 3.166 g; élelmi rost 3.9 g; só 1.136 g; koleszterin 13.2 mg; hozzáadott cukor 5.43 g;
ebéd / B	Citomos limonádé (12;) Hamburger marhahúsos (1;3;6;7;9;10;11;) hamburger szósz (1;3;8;9;10;12;) Hasáb burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2385.02 kJ; energia 570.594 kcal; fehérje 14.5 g; szénhidrát 75.486 g; zsír 22.581 g; telített zsírsav 4.203 g; élelmi rost 6.876 g; só 5.008 g; koleszterin 65.73 mg; hozzáadott cukor 26.477 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Párolt zöldségkeverék (7;9;) energia 2878.01 kJ; energia 688.516 kcal; fehérje 29.836 g; szénhidrát 90.553 g; zsír 22.413 g; telített zsírsav 4.72 g; élelmi rost 10.314 g; só 2.523 g; koleszterin 50.994 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) energia 2375.51 kJ; energia 568.314 kcal; fehérje 22.248 g; szénhidrát 65.719 g; zsír 23.172 g; telített zsírsav 7.149 g; élelmi rost 8.957 g; só 2.893 g; koleszterin 71.114 mg; hozzáadott cukor 0.012 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Bolognai makaróni csirkehúsból (1;3;9;10;12;) Trappista sajt (7;) energia 2331.39 kJ; energia 557.747 kcal; fehérje 24.929 g; szénhidrát 73.74 g; zsír 17.773 g; telített zsírsav 3.787 g; élelmi rost 6.232 g; só 1.781 g; koleszterin 45.28 mg; hozzáadott cukor 4.807 g;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2811.03 kJ; energia 672.488 kcal; fehérje 29.241 g; szénhidrát 103.413 g; zsír 15.375 g; telített zsírsav 2.205 g; élelmi rost 6.543 g; só 4.022 g; koleszterin 51.45 mg; hozzáadott cukor 22.591 g;
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 915.558 kJ; energia 219.027 kcal; fehérje 8.32 g; szénhidrát 28.92 g; zsír 7.67 g; telített zsírsav 2.489 g; élelmi rost 1.701 g; só 1.454 g; koleszterin 19.6 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 840.713 kJ; energia 201.129 kcal; fehérje 7.88 g; szénhidrát 24.356 g; zsír 7.914 g; telített zsírsav 2.399 g; élelmi rost 5.725 g; só 1.11 g; koleszterin 15.2 mg;			Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) energia 707.72 kJ; energia 169.311 kcal; fehérje 7.473 g; szénhidrát 29.55 g; zsír 2.235 g; telített zsírsav 1.147 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.95 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;
uzsonna / B				Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) energia 1343.64 kJ; energia 321.44 kcal; fehérje 7.307 g; szénhidrát 27.144 g; zsír 20.235 g; telített zsírsav 9.866 g; élelmi rost 1.54 g; só 0.611 g; koleszterin 70 mg;	
uzsonna / C			Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)		

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0017
1135 Bp., Reitter Ferenc utca 84.
Telefon: 329-84-11 Fax: 350-86-73

Általános iskola

2023.06.12. - 2023.06.18.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.12	Kedd 06.13	Szerda 06.14	Csütörtök 06.15	Péntek 06.16
			energia 902.231 kJ; energia 215.829 kcal; fehérje 8.691 g; szénhidrát 30.784 g; zsír 6.306 g; telített zsírsav 1.758 g; élelmi rost 3.802 g; só 1.192 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 0.023 g;		

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek